

Règlement des 2èmes foulées pontoises

Date : le dimanche 27 septembre 2026 entre 9h et 12h

Lieu (départ-arrivée) : Place des bords de vire à Pont Hébert

Programme :

- **Course 1** adultes 5 km – run and bike **mixte** : départ 9h00
- **Course 2** adultes 5 km : départ 9h45 (non cumulable avec la course 3)
- **Course 3** adultes 10 km : départ 10h45 (non cumulable avec la course 2)

Documents obligatoires et modalités d'inscription :

Art.1 : les courses adultes 5 km run and bike mixte et 5 km (homme-femme) sont ouvertes à partir de 14 ans en 2026 (réglementation FFA) donc catégories minime-cadet-junior-espoir-senior-master, un PPS (Parcours Prévention Santé) FFA ou une licence FFA est obligatoire ;

Art.2 : la course adultes 10 km (homme-femme) est ouverte à partir de 16 ans en 2026 (réglementation FFA), donc catégories cadet-junior-espoir-senior-vétérain, un PPS (Parcours Prévention Santé) FFA ou une licence FFA est obligatoire ;

Art.3 : l'inscription cumulée course 2 + course 3 est interdite ;

Parcours et obligations concernant les compétiteurs :

Art.4 : le parcours est réalisé sur une boucle de 5 km (donc 2 tours pour le 10 km), il est balisé, fléché et orienté (signaleurs), il emprunte en totalité des rues de la commune de Pont Hébert sous couvert d'un arrêté communal ;

Art.5 : les courses sont encadrées, tête de course par 2 VTT, fin de course par 1 VTT et ce, pour chaque course ;

Art.6 : les compétiteurs (y compris cyclistes) doivent respecter les consignes suivantes pour leur passage sur :

a) Route départementale :

- La D446 (rue des juifs sur 300 m) → respect du code de la route, les 2 extrémités étant encadrées par des signaleurs ;
- La D92 (rue d'Eslandes sur 300 m) → emprunt du trottoir et traversée de route encadrée par des signaleurs ;
- La D974 (rue de la libération sur 300 m) → emprunt du trottoir sécurisé par la glissière routière en béton et pas de traversée de la route ;

b) Routes communales : un arrêté des circulations routières est prévu entre 8h30 et 12h30 ;

Art.7 : les compétiteurs doivent se conformer aux indications fournies par les signaleurs afin de respecter l'itinéraire prévu ;

Art.8 : les compétiteurs portent un numéro de dossard clairement visible et épinglé sur le devant de leur vêtement (au niveau du ventre ou poitrine) ;

Art.9 : concernant la course 1 :

- Pour le départ, la 1^{ère} personne cycliste de chaque duo mixte attendra son (ou sa) collègue 300 m après le lieu de départ, au niveau du parking du cimetière de Pont Hébert ;
- Passé ces 300 premiers mètres, le duo restera ensemble ;
- Les changements ou inversion des rôles entre coureur à pied et cycliste peuvent se faire à tout moment et autant de fois que souhaité ;
- Les vélos à assistance électrique sont interdits ;
- Le duo est mixte homme-femme ;
- Les classement et chronométrage seront effectués à l'arrivée du coureur à pied du duo.

Déroulement des épreuves :

Art.10 : les courses sont chronométrées et un classement est établi en fin des 3 épreuves ;

Art.11 : des prix et récompenses sont remis pour chaque podium (homme-femme) des 3 courses ;

Art.12 : un ravitaillement est prévu à mi-parcours de la boucle (kms 2,5 et 7,5) ; les déchets sont récupérés ;

Inscriptions et retrait des dossards :

Art.13 : les tarifs pour les inscriptions sont de

- Course 1 = 10 € (soit 5 € par participant)
- Course 2 = 8 €
- Course 3 = 10 €

Art.14 : l'inscription est définitive et ne pourra pas donner lieu à un remboursement en cas d'annulation du fait du compétiteur sauf cas de force majeure (maladie ou blessure attestée par un certificat médical) ou réquisition (pompier/service de secours avec attestation par un justificatif professionnel) ;

Art 15 : l'inscription vers un autre collègue ne peut être échangée en cas d'absence du compétiteur ;

Art.16 : en cas d'annulation de l'épreuve, le remboursement des inscriptions sera effectué auprès des participants ;

Art.17 : le nombre de participants est limité à :

- Course 1 = 30 duos ;
- Course 2 = 100 participants ;
- Course 3 = 150 participants.

Art.18 : aucune inscription ne pourra être prise sur place le jour de l'épreuve ;

Art 19 : tout compétiteur sans dossard sera mis hors course ;

Art.20 : les dossards pourront être retirés :

- Au magasin « Sport et Co » situé 4 rue des maréchaux à St Lô, du 21 au 26 septembre à 12h,
- Au village départ/arrivée Place de Bords de vire le jour de la course, entre 8h et 10h30.

L'organisateur, le 08/06/2026

Sylvain Hervieu

Président de l'association « trail des bords de vire »